

如何治疗虫咬性皮炎

□ 黄小耿

虫咬性皮炎是一种常见的皮肤病，通常是由于昆虫叮咬皮肤而引起的炎症反应。如果你被虫子咬了，感到瘙痒和红肿，那么这篇科普会给你提供一些有用的建议。

一、冷敷

在虫咬性皮炎的炎症初期，皮肤上的红肿和瘙痒通常会让人感到非常不舒服。这时，可以使用冰块或冷湿毛巾在患处进行冷敷。这种冷敷可以减轻炎症和疼痛，同时有助于降低皮肤温度，缓解瘙痒。使用时冷敷治疗时，具体需要注意以下几点：首先，尽量避免使用过冷的冰块，以免对皮肤造成过度刺激。其次，使用冷湿毛巾时，要确保毛巾干净、卫生，以免引起感染。最后，每次冷敷的时间不要过长，每次敷15-20分钟即可，每天2-3次。

二、局部药膏

在医生的指导下，可以使用氢化可的松乳膏、地奈德乳膏等局部药膏，这些药膏可以缓解皮肤瘙痒和炎症。使用局部药膏治疗时，具体需要注意以下几点。首先，要按照医生的建议使用药膏，不要随意更改剂量和使用时间。其次，在使用药膏时要注意清洁和卫生，避免感染。最后，如果使用药膏后症状没有改

善或者出现过敏反应，应该立即停止使用，并咨询医生的建议。

三、抗过敏药物

抗过敏药物是针对虫咬性皮炎等过敏反应症状的治疗方法之一。如氯雷他定、西替利嗪等药物可以减轻虫咬性皮炎引起的瘙痒和红肿等症状，但会产生一些副作用，如嗜睡、口干、头痛等。因此，在使用抗过敏药物时，需要注意以下几点。首先，要按照医生的建议使用药物，不要随意更改剂量和使用时间。其次，在使用抗过敏药物时，需要注意观察自己的身体状况，如果出现任何不适症状或过敏反应，应该立即停止使用并咨询医生的建议。最后，抗过敏药物会对某些人产生过度反应，如出现心跳加速、呼吸困难等症状，因此在使用过程中需要密切关注自己的身体状况。

四、温水洗澡

温水洗澡是一种清洁皮肤的方法，可以帮助缓解虫咬性皮炎引起的瘙痒和红肿等症状。但是，在洗澡时需要注意不要使用过热的水，因为热水会刺激皮肤，加重症状。适温的水温可以减轻皮肤的瘙痒和红肿症状，同时不会刺激皮肤。在洗澡水中加入适量的盐或

小苏打，可以起到消炎和止痒的作用。盐和小苏打都是天然的抗菌剂，可以帮助清洁皮肤并减少皮肤上的细菌滋生。在洗澡时，需要注意以下几点。首先，要使用温水洗澡，避免使用过热的水。其次，在洗澡水中加入适量的盐或小苏打，帮助清洁皮肤和减轻瘙痒症状。最后，在洗澡时不要用力搓揉皮肤，以免刺激皮肤导致症状加重。

五、避免搔抓

搔抓不仅会刺激皮肤，加重症状，还会导致感染和疤痕的产生。因此，要尽量避免搔抓，采取一些替代方法来缓解瘙痒症状，如轻轻拍打患处或使用止痒药膏等。同时，保持皮肤清洁和干燥也是非常重要的。如果症状较重或合并感染，建议及时就医。

六、消炎药物

如果虫咬性皮炎症状较重，或者合并感染，可以在医生的指导下使用消炎药物，如头孢菌素、青霉素等。这些药物可以减轻虫咬性皮炎引起的红肿、疼痛等症状，并预防感染。但是需要注意的是，消炎药物需要在医生的指导下使用，因为不正确的使用会导致药物过敏或其他不良反应。在使用消炎药物时，需要注意以下几点。首先，要按照医生的建议使

用药物，不要随意更改剂量和使用时间。其次，消炎药物会对某些人产生过敏反应，因此在使用过程中需要密切关注自己的身体状况。最后，如果出现任何不适症状或过敏反应，应该立即停止使用并咨询医生的建议。

七、预防措施

预防虫咬性皮炎的关键是避免被昆虫叮咬，可以采取以下措施：避免到花草树木多的地方玩耍，因为这些地方昆虫比较多。睡觉时使用蚊帐或防蚊液，避免被蚊子叮咬。保持家居卫生，定期清理空调滤网等容易滋生昆虫的地方。

八、结语

通过介绍，相信大家对于虫咬性皮炎的治疗和预防措施有了更深入的了解。在日常生活中，我们要注意保持个人卫生，避免到花草树木多的地方玩耍，睡觉时使用蚊帐或防蚊液，定期清理空调滤网等容易滋生昆虫的地方。如果出现虫咬性皮炎的症状，可以采取该科普介绍的冷敷、局部药膏、抗过敏药物、温水洗澡等治疗措施。如果症状较重或合并感染，建议及时就医。希望这篇科普能对你有所帮助，让你远离虫咬性皮炎的困扰。

(作者单位：广西贵港市人民医院)

垂体瘤患者的心理调适措施

□ 仇美惠

垂体瘤是一种发生在垂体前叶的良性肿瘤，它可能会影响人体的激素分泌，从而引发一系列症状。这种疾病并不罕见，而且大多数垂体瘤在早期并没有明显的症状，因此对于垂体瘤患者来说，积极的心态和正确的心理调适非常重要。

一、垂体瘤患者的心理调适

1. 勇敢面对：面对疾病，垂体瘤患者首先需要勇敢面对。要理解这是一种常见疾病，可以通过治疗得到控制或治愈。不要因为害怕而逃避现实，要积极寻求医疗帮助，与医生保持密切沟通。

2. 建立信心：信心是战胜疾病的关键。患者可以通过了解疾病的知识，建立对治疗的

信心。可以向医生咨询，了解治疗方案、预期效果和可能的风险。同时，与病友交流经验，分享彼此的感受和经验，也能增强信心。

3. 保持乐观：乐观的心态对病情有积极的影响。要学会调整自己的情绪，保持积极向上的态度。可以通过听音乐、读书、参加社交活动等方式来放松心情。

4. 接受现实：患者需要接受自己患病的现实，并从中找到积极的一面。接受现实并不意味着放弃治疗和改善生活的机会，而是意味着以更加积极的态度面对生活。

5. 寻求支持：家人和朋友的支持是战胜疾病的重要力量。他们可以提供情感上的支持，帮助患者应对压力和焦虑。如果需要，可

以寻求专业的心理咨询师的帮助，他们可以提供更专业的建议和支持。

6. 合理饮食与运动：合理的饮食和运动有助于保持身体健康，同时也有助于缓解压力和焦虑。患者可以根据医生的建议，制定适合自己的饮食和运动计划。

7. 定期检查：定期检查可以帮助患者了解病情的变化，及时调整治疗方案。患者应按照医生的建议，定期进行身体检查。

二、垂体瘤患者的康复之路

1. 康复是一个长期的过程，需要耐心和坚持。患者要保持积极的心态，相信自己能够战胜疾病。

2. 在康复过程中，患者可能会遇到各种

困难和挑战，这时需要寻求家人、朋友和医生的支持。

3. 康复不仅仅是治疗疾病，还包括恢复生活质量 and 心理健康。患者可以通过学习疾病知识、参加康复活动、与病友交流等方式，提高自己的康复能力。

总之，垂体瘤是一种常见的疾病，通过勇敢面对、建立信心、保持乐观、接受现实、寻求支持、合理饮食与运动以及定期检查等方法，垂体瘤患者可以更好地应对疾病，实现康复。同时，家人、朋友和医生也应该给予患者足够的支持和关爱，共同帮助他们度过难关。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)

中医“望闻问切”如何识别宫寒导致的痛经

□ 石亚萍

宫寒是很多女性面临的一个大问题，它不仅会影响女性的身体健康，还会给生活带来很多不便。痛经是宫寒最常见的一种症状表现，很多女性都会因为痛经而感到痛苦不堪。那么，如何正确地识别宫寒导致的痛经呢？中医“望闻问切”教你。

一、望诊

望诊是中医诊断疾病的重要方法之一，通过观察患者的面色、舌苔、精神状态等，可以初步判断宫寒的程度。一般来说，宫寒程度较轻的患者面色红润，舌苔薄白，而宫寒程度较重者则面色苍白，舌苔薄白而润。此外，还可以观察患者的精神状态，如果患者在月经期间出现头晕、头痛、精神疲惫等症

状，那么很可能是宫寒导致的。

二、闻诊

闻诊是指医生通过听患者的声音、呼吸、咳嗽等声音来判断病情的一种方法。在月经期间，有些女性会出现气滞血瘀的症状，表现为烦躁易怒、情绪不稳定等，这些症状也会通过声音传达出来。此外，还可以通过患者的呼吸声音来判断宫寒的程度，一般来说，宫寒程度较轻的患者呼吸平稳，而宫寒程度较重者则呼吸急促、气短。

三、问诊

问诊是中医诊断疾病的重要方法之一，通过询问患者症状、病史、生活习惯等，可以更好地了解病情。在月经期间，痛经是

最常见的症状之一，很多女性都会出现不同程度的腹痛、腰酸等症状。此外，还可以询问患者是否有其他症状，如头晕、头痛、乏力等。同时，询问患者的生活习惯也可以帮助医生更好地了解病情，如饮食、运动、睡眠等。

四、切诊

切诊是中医诊断疾病的重要方法之一，通过触诊患者的脉搏可以了解患者的气血运行情况。在月经期间，有些女性会出现气滞血瘀的症状，表现为脉搏跳动不规律或缓慢。此外，还可以通过触诊患者的腹部来判断宫寒的程度，一般来说，宫寒程度较轻的患者腹部柔软，而宫寒程度较重者

则腹部紧绷、疼痛。

此外，针对宫寒导致的痛经问题，中医也给出了相应的治疗建议。首先，可以通过调整饮食和生活习惯来改善症状，如多食用温热的食物、避免过度劳累等。其次，可以采取中医治疗的方法，如艾灸、针灸、中药调理等，这些方法可以有效缓解宫寒症状，减轻痛经程度。

综上所述，“望闻问切”是中医诊断疾病的重要方法之一，通过观察患者的面色、精神状态等初步判断宫寒程度；通过听患者声音、呼吸等判断病情；询问患者症状、病史、生活习惯等了解病情；最后通过触诊患者的脉搏和腹部进一步确诊病情。

(作者单位：河北省容城县中医院)

探讨中药在四季健康管理中的角色

□ 梁素莲

中药，作为中国传统医学的重要组成部分，一直以来在人们的健康管理中发挥着重要的作用。随着人们对健康管理的重视，中药的应用也越来越广泛。特别是在四季健康管理中，中药的角色更是不可忽视。本文将从季节养生的角度，深入探讨中药在四季健康管理中的角色。

一、春季养生

春季是万物复苏的季节，也是一年之计在于春的时候。在这个季节里，人们需要适应气温的回升，增强身体抵抗力，预防疾病。此时，可以选择一些具有清热解毒、疏肝解郁功效的中药，如菊花、枸杞、金银花等，用来泡茶或煮粥。

这些中药可以帮助人们调理身体，增强体质，为新的一年工作和生活打下良好的基础。

二、夏季养生

夏季天气炎热，人体容易出汗，容易出现疲劳、乏力等症状。在这个季节里，人们需要注重消暑解渴，缓解疲劳。此时，可以选择一些具有清热解渴、利尿消暑功效的中药，如莲子、薏米、茯苓等，用来煮粥或煲汤。这些中药可以帮助人们消暑解渴，缓解疲劳，提高身体抵抗力。此外，一些具有益气养阴、生津止渴功效的中药，如黄芪、麦冬、五味子等，也可以用来泡茶或煮粥，有助于滋阴养气，提高身体的免疫力。

三、秋季养生

秋季天气干燥，人体容易出现口干舌燥、皮肤干燥等症状。在这个季节里，人们需要注重滋润润燥，改善皮肤干燥的状况。此时，可以选择一些具有滋润润燥、养血润燥作用的中药，如蜂蜜、百合、玉竹等，可以用来泡茶或煮粥。这些中药可以帮助人们滋润皮肤，改善皮肤干燥的状况，同时也可以增强身体的免疫力。此外，一些具有益气养血、活血化淤作用的中药，如当归、阿胶、红枣等，可以用来煲汤或煮粥，有助于改善气血不足的状况，增强身体的抵抗力。

四、冬季养生

冬季天气寒冷，人体容易受到寒冷的侵袭

而出现感冒、咳嗽等症状。在这个季节里，人们需要注重温阳益气、散寒止痛。此时，可以选择一些具有温阳益气、散寒止痛作用的中药，如人参、黄芪、桂枝等，可以用来泡茶或煮粥。这些中药可以帮助人们温阳益气，散寒止痛，提高身体的抵抗力。同时，一些具有滋润润燥作用的中药如枸杞、红枣等也可以在冬季适当食用。

总之，中药在四季健康管理中扮演着重要的角色。通过合理使用中药进行调理和养生，可以帮助人们更好地适应季节变化，增强身体抵抗力，预防疾病的发生。同时也可以帮助人们调理慢性疾病和改善亚健康状态。

(作者单位：河北省大城县中医院)